

「刻み食」 週間献立表

		11月9日(月)			11月10日(火)			11月11日(水)			11月12日(木)			11月13日(金)		
朝 食		★全粥240g スクランブルエッグ スープキャベツ ブロッコリーのカナマヨネーズ ★味噌汁			★全粥240g 高野豆腐インゲン煮 キャベツの土佐煮 若芽の酢の物 ★味噌汁			★全粥240g ミートインオムレツ ゴボウとベーコンのトマト炒め インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉と野菜の中華炒め カリフラワーとウインナーのカレー炒め 一夜漬(大根・昆布) ★味噌汁			★全粥240g がんもどきの含め煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	75kcal	234kcal	エネルギー	97kcal	256kcal	エネルギー	103kcal	262kcal	エネルギー	126kcal	285kcal
	蛋白質	蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	8.6g	12.3g
	脂質	脂質	13.0g	13.7g	脂質	1.9g	2.6g	脂質	3.5g	4.2g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	5.2g	5.9g
	炭水化物	炭水化物	6.8g	39.8g	炭水化物	10.2g	43.2g	炭水化物	11.7g	44.7g	炭水化物	9.2g	42.2g	炭水化物	11.8g	44.8g
	ナトリウム	ナトリウム	428mg	868mg	ナトリウム	508mg	948mg	ナトリウム	462mg	902mg	ナトリウム	668mg	1108mg	ナトリウム	822mg	1262mg
	塩分	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g
昼 食		★全粥240g 鶏肉のチリソース アスパラ 五目煮豆 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁			★全粥240g すき焼 油揚げの玉子とじ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 鶏の酒蒸し香味ソース スパソテー 竹の子と人参のおかか煮 菜の花のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 白身魚の生姜煮 菜の花 高野豆腐の味噌煮 さっぱりポテトサラダ ★味噌汁			★全粥240g 中華丼の具 ツナと大豆の炒め煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	324kcal	483kcal	エネルギー	325kcal	484kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	254kcal	413kcal
	蛋白質	蛋白質	16.7g	20.4g	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	16.2g	19.9g	蛋白質	15.4g	19.1g
	脂質	脂質	16.6g	17.3g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	13.1g	13.8g
	炭水化物	炭水化物	24.6g	57.6g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	19.4g	52.4g
	ナトリウム	ナトリウム	1029mg	1469mg	ナトリウム	1144mg	1584mg	ナトリウム	1002mg	1442mg	ナトリウム	914mg	1354mg	ナトリウム	986mg	1426mg
	塩分	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g
夕 食		★全粥240g やわらかハンバーグ おろしポン酢ソース キヌサヤ さつま芋の甘露煮 マリネサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鯖の照焼 人参のレモン煮 野菜の味噌風味 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁			★全粥240g 豚肉のおろし煮 ブロッコリーの煮物 春雨の酢の物 ★味噌汁			★全粥240g カツとじ 厚揚げとふきの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の甘辛タレ チンゲン菜ソテー 豆腐のかに風あんかけ マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	298kcal	457kcal
	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	14.9g	18.6g
	脂質	脂質	9.1g	9.8g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	16.6g	17.3g
	炭水化物	炭水化物	33.0g	66.0g	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	21.2g	54.2g	炭水化物	21.1g	54.1g
	ナトリウム	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	760mg	1200mg	ナトリウム	746mg	1186mg	ナトリウム	938mg	1378mg	ナトリウム	689mg	1129mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	736kcal	1213kcal	エネルギー	632kcal	1109kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal	エネルギー	678kcal	1155kcal
	蛋白質	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	31.1g	42.2g	蛋白質	32.1g	43.2g	蛋白質	31.0g	42.1g	蛋白質	38.9g	50.0g
	脂質	脂質	38.7g	40.8g	脂質	34.5g	36.6g	脂質	34.1g	36.2g	脂質	34.8g	36.9g	脂質	34.9g	37.0g
	炭水化物	炭水化物	64.4g	163.4g	炭水化物	46.2g	145.2g	炭水化物	48.2g	147.2g	炭水化物	50.1g	149.1g	炭水化物	52.3g	151.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2075mg	3395mg	ナトリウム	2412mg	3732mg	ナトリウム	2210mg	3530mg	ナトリウム	2520mg	3840mg	ナトリウム	2497mg	3817mg
	塩分	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	6.4g	9.7g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



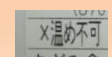
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。